

SEMANA #1 - ALMUERZOS										
COMPONENTE	MENÚ 1		MENÚ 2		MENÚ 3		MENÚ 4		MENÚ 5	
	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)
SOPA	SOPA DE PASTA (200)		LENTEJAS (200)		SOPA DE GUINEO (200)		CREMA DE AUYAMA Y ZANAHORIA (200)		SOPA DE BLANQUILLO (200)	
	Pasta Corta	30	Lentejas	30	Guineo verde	46	Auyama	90	Blanquillo	70
	Papa Criolla	60	Papa Criolla	32	Papa común	20	Zanahoria	40	Papa común	60
	Zanahoria	20	Zanahoria	15	Zanahoria	15	Cebolla cabezona	15	Zanahoria	25
	Cebolla cabezona	5	Cebolla cabezona	5	cabezona	5	Ajo	1	cabezona	5
	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1
	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1
ARROZ	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5
	ARROZ CON VERDURA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON PIMENTÓN		ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHORIA	
	Arroz Blanco	15	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	22	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	20
	Zanahoria	10	Cebolla cabezona	2	Pimentón rojo	6	Cebolla cabezona	2	Zanahoria	10
	Habichuela	10	Sal	0,2	Sal	0,2	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2
	Cebolla cabezona	2	Aceite	0,5	Aceite	0,5	Aceite	0,5	Sal	0,2
	Aceite	0,5							Aceite	0,5
ACOMPAÑANTE	Sal	0,2								
	TAJADA DE MADURO		PAPA CASCO		BROCOLI APANADO		PURÉ DE PAPAS		PAPA CRIOLLA	
	plátano maduro	60	Papa común	70	Brocoli	40	Papa común	60	Papa criolla	56
	aceite	4	aceite	4	Huevo	10	Mayonesa	5	Cilantro	1
			Sal	0,3	Pan rallado	5	Cilantro	1	aceite	2
					aceite	5	Sal	0,2	Sal	0,2
					Sal	0,2				
CARNE O SUSTITUTO	CARNE MOLIDA CON GUIZO		CERDO A LA PLANCHA		POLLO A PLANCHA		SOLOMO EN SALSA CRIOLLA		CARNE DE RES A LA PLANCHA	
	Carne de res magra molida	150	Carne de cerdo a la Plancha	170	Filete de Pollo a la plancha	170	Solomo redondo en salsa criolla	160	Carne de res magra a la plancha	160
	Tomate chonto	15	Sal	0,3	Sal	0,3	Tomate chonto	15	Sal	0,3
	Cebolla cabezona	5	Aceite	1	Aceite	1	Cebolla cabezona	5	Aceite	1
	Sal	0,5					Sal	0,5		
	Aceite	1					Aceite	1		
ENSALADA	PICO DE GALLO		LECHUGA - ZANAHORIA		ZUQUINI - TOMATE - CEBOLLA		TOMATE - PEPINO		REMOLACHA - ZANAHORIA	
	Tomate chonto	40	Lechuga	35	Zuquini	25	Pepino cohombro	26	Remolacha	27
	Cebolla cabezona	10	Zanahoria	15	Tomate chonto	30	Tomate chonto	28	Zanahoria	27
	Cilantro	1	Cebolla cabezona	10	Cebolla	15	Limon	4	Mayonesa	5
	Sal	0,3	Aceite	3	Aceite	3	Sal	0,2	Sal	0,2
	Limon	4	Sal	0,2	Sal	0,2			Cilantro	1
			Limon	4	Limon	4				
BEBIDA	JUGO FREJA (200)		JUGO DE PIÑA (200)		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL (200)		JUGO DE MANGO (200)		JUGO DE GUAYABA (200)	
	Fresa	90	Piña	90	Tomate de árbol	90	Mango	90	Guayaba	90
	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5
POSTRE	Bocadillo	1	Galleta cuca	1	Galleta tipo Wafer	1	Galleta sultana	1	Galleta tipo Wafer	1

SEMANA #2 - ALMUERZOS										
COMPONENTE	MENÚ 6		MENÚ 7		MENÚ 8		MENÚ 9		MENÚ 10	
	SEMANA #2 - ALMUERZOS	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)
SOPA	SOPA DE ARVEJAS (200)		SOPA DE PASTA (200)		LENTEJAS (200)		SOPA DE VERDURAS (200)		FRUILES (200)	
	Arveja seca	50	Pasta Corta	30	Lentejas	30	Zanahoria	35	Frijol	60
	Papa común	60	Papa Criolla	60	Papa Criolla	32	Papa común	60	Zanahoria	20
	Zanahoria	20	Zanahoria	20	Zanahoria	15	Habichuela	20	Plátano verde	10
	Cebolla cabezona	10	Cebolla cabezona	5	Cebolla cabezona	5	Cebolla cabezona	10	cabezona	10
	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1	Tomate chonto	30
	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Cilantro	1
	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Aceite	1
ARROZ									Sal	0,5
	ARROZ CON PEREJIL		ARROZ CON VERDURA		ARROZ BLANCO		ARROZ CON PIMENTÓN		ARROZ BLANCO	
	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	15	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	21	Arroz Blanco	25
	Perejil	0,5	Zanahoria	10	Cebolla cabezona	2	Pimentón rojo	6	Cebolla cabezona	2
	Cebolla cabezona	2	Habichuela	10	Sal	0,2	Sal	0,2	Sal	0,2
	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2	Aceite	0,5	Aceite	0,5	Aceite	0,5
	Aceite	0,5	Aceite	0,5					Papa común	20
ACOMPAÑANTE			Sal	0,2						
	PURÉ DE PLATANO MADURO		PAPA COCIDA		TAJADA DE MADURO		PASTA EN SALSA CRIOLLA		TAJADA DE MADURO	
	plátano maduro	55	Papa común	60	plátano maduro	60	Pasta corta	20	Plátano maduro	60
	Margarina	2	Sal	0,2	aceite	4	Cebolla cabezona	5	aceite	4
	Sal	0,2					Tomate chonto	15		
CARNE O SUSTITUTO							Sal	0,2		
							aceite	1		
	PECHUGA DE POLLO SALTEADO		CERDO EN BISTEC		CARNE DE RES A LA PLANCHA		CERDO EN SALSA DE MARACUYÁ		CHICHARRÓN	
	Filete de Pechuga	170	Pierna de cerdo	170	Carne de res magra a la Plancha	160	Pierna de cerdo	170	Chicharrón Frito	170
	Pimentón rojo	6	Tomate chonto	15	Sal	0,3	Maracuyá	50	Huevo	50
	Cebolla cabezona	2	Cebolla cabezona	5	Aceite	1	Azúcar	3	Aceite	7
ENSALADA	Sal	0,3	Sal	0,5			Sal	0,3	Sal	0,5
	Aceite	1	Aceite	1			Aceite	1		
	LECHUGA - PIÑA		LECHUGA- TOMATE - CEBOLLA		REPOLLO - ZANAHORIA		LECHUGA - ZANAHORIA		PICO DE GALLO	
	Lechuga	30	Lechuga	20	Repollo	30	Lechuga	35	Tomate chonto	35
	Piña	20	Tomate chonto	15	Zanahoria	10	Zanahoria	15	Cebolla cabezona	10
	Mango	20	Cebolla cabezona	15	Cebolla cabezona	10	Cebolla cabezona	10	Cilantro	1
	Crema de leche	5	Sal	0,2	Sal	0,2	Aceite	3	Sal	0,3
BEBIDA			Limon	4	Cilantro	1	Sal	0,2	Limon	4
					Limon	4	Limon	4		
	JUGO DE PIÑA (200)		JUGO DE MORA (200)		JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL (200)		JUGO DE MANGO (200)		JUGO DE MARACUYÁ (200)	
	Piña	90	Mora	90	Tomate de árbol	90	Mango	90	Maracuyá	90
	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5
POSTRE	Bocadillo	1	Galleta cuca	1	Galleta tipo Wafer	1	Galleta sultana	1	Galleta tipo Wafer	1

	SEMANA # 3 - ALMUERZO									
	MENÚ 11		MENÚ 12		MENÚ 13		MENÚ 14		MENÚ 15	
COMPONENTE	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)
SOPA	CREMA DE AUYAMA Y ZANAHORIA (200)		SOPA DE GUINEO (200)		SOPA DE GARBANZO (200)		SOPA DE PASTA (200)		FRUOLES (200)	
	Auyama	90	Guineo verde	46	Garbanzo	70	Pasta Corta	30	Frijol cargamanto	60
	Zanahoria	40	Papa común	20	Zanahoria	25	Papa Criolla	60	Zanahoria	20
	Cebolla cabezona	15	Zanahoria	15	Papa común	60	Zanahoria cabezona	20	Plátano verde	10
	Ajo	1	Cebolla cabezona	5	Cebolla cabezona	10	Cebolla cabezona	5	Cebolla cabezona	10
	Cilantro	1	Cilantro	1	Ajo	1	Cilantro	1	Tomate chonto	30
	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1	Cilantro	1
	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5	Aceite	1
									Sal	0,5
ARROZ	ARROZ CON PEREJIL		ARROZ BLANCO		ARROZ CON ZANAHORIA		ARROZ CON VERDURA		ARROZ BLANCO	
	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	20	Arroz Blanco	15	Arroz Blanco	25
	Perejil	0,5	Cebolla cabezona	2	Zanahoria	10	Zanahoria	10	Cebolla cabezona	2
	Cebolla cabezona	2	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2	Habichuela	10	Sal	0,2
	Sal	0,2	Aceite	0,5	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2	Aceite	0,5
	Aceite	0,5			Aceite	0,5	Aceite	0,5		
							Sal	0,2		
ACOMPAÑANTE	PAPA CASCO		PURÉ DE PLÁTANO MADURO		PAPA CRIOLLA		PATACÓN		TAJADA DE MADURO	
	Papa comun	70	Plátano maduro	55	Papa criolla	56	Platano pintón	45	Plátano maduro	60
	aceite	4	Margarina	2	Cilantro	1	aceite	5	aceite	4
	Sal	0,3	Sal	0,2	aceite	2	Sal	0,2		
					Sal	0,2				
CARNE O SUSTITUTO	SOLOMO SALTEADO		CARNE MOLIDA CON GUIZO		POLLO A PLANCHA		PESCADO APANADO		CHICHARRÓN	
	Carne de res magra	160	Carne de res magra molida	150	Filete de Pollo a la plancha	170	Filete de pescado	170	Chicharrón Frito	170
	Cebolla cabezona	2	Tomate chonto	15	Sal	0,3	Cebolla cabezona	2	Huevo	50
	Pimentón rojo	6	Cebolla cabezona	5	Aceite	1	Ajo	1	Aceite	7
	Sal	0,3	Sal	0,5			Huevo	10	Sal	0,5
	Aceite	1	Aceite	1			Pan rallado	18		
							aceite	5		
							Sal	0,2		
ENSALADA	REMOLACHA - ZANAHORIA		LECHUGA - ZANAHORIA		TOMATE - PEPINO		REPOLLO - ZANAHORIA		PICO DE GALLO	
	Remolacha	27	Lechuga	35	Pepino cohombro	26	Repollo	30	Tomate chonto	40
	Zanahoria	27	Zanahoria	15	Tomate chonto	28	Zanahoria	10	Cebolla cabezona	10
	Mayonesa	5	Cebolla cabezona	10	Limon	4	Cebolla cabezona	10	Cilantro	1
	Sal	0,2	Aceite	3	Sal	0,2	Sal	0,2	Sal	0,3
	Cilantro	1	Sal	0,2			Cilantro	1	Limon	4
			Limon	4			Limon	4		
BEBIDA	JUGO DE MANGO (200)		JUGO DE GUAYABA (200)		JUGO FRESA (200)		JUGO DE MORA (200)		JUGO DE PIÑA (200)	
	Mango	90	Guayaba	90	Fresa	90	Mora	90	Piña	90
	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5
POSTRE	Bocadillo	1	Galleta cuca	1	Galleta tipo Wafer	1	Galleta sultana	1	Galleta tipo Wafer	1

	SEMANA # 4 -ALMUERZOS									
	MENÚ 16		MENÚ 17		MENÚ 18		MENÚ 19		MENÚ 20	
COMPONENTE	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)	Alimento	Cant. (g/cc)
SOPA	SOPA DE AJIACO (200)		FRUOLES (200)		CREMA DE AUYAMA Y ZANAHORIA (200)		SOPA DE VERDURAS (200)		SOPA DE PASTA (200)	
	Papa común	60	Frijol cargamanto	60	Auyama	90	Zanahoria	35	Pasta Corta	30
	Papa Criolla	60	Zanahoria	20	Zanahoria	40	Papa común	60	Papa Criolla	60
	Mazorca tierna	50	Plátano verde	10	Cebolla cabezona	15	Habichuela	20	Zanahoria	20
	Cebolla cabezona	10	Cebolla cabezona	10	Ajo	1	Cebolla cabezona	10	Cebolla cabezona	5
	Ajo	1	Tomate chonto	30	Cilantro	1	Cilantro	1	Cilantro	1
	Cilantro	1	Cilantro	1	Aceite	1	Aceite	1	Aceite	1
	Sal	0,5	Aceite	1	Sal	0,5	Sal	0,5	Sal	0,5
			Sal	0,5						
ARROZ	ARROZ BLANCO		ARROZ BLANCO		ARROZ CON PEREJIL		ARROZ CON PIMENTÓN		ARROZ CON ZANAHORIA	
	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	25	Arroz Blanco	22	Arroz Blanco	20
	Cebolla cabezona	2	Cebolla cabezona	2	Perejil	0,5	Pimentón rojo	6	Zanahoria	10
	Sal	0,2	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2	Sal	0,2	Cebolla cabezona	2
	Aceite	0,5	Aceite	0,5	Sal	0,2	Aceite	0,5	Sal	0,2
					Aceite	0,5			Aceite	0,5
ACOMPAÑANTE	PURÉ DE PLÁTANO MADURO		PAPA CASCO		PURÉ DE PAPAS		PASTA EN SALSA CRIOLLA		PATACÓN	
	plátano maduro	55	Papa comun	70	Papa común	70	Pasta corta	20	Platano pintón	45
	Margarina	2	aceite	4	Mayonesa	5	Cebolla cabezona	5	aceite	5
	Sal	0,2	Sal	0,3	Cilantro	1	Tomate chonto	15	Sal	0,2
					Sal	0,2	Sal	0,2		
							aceite	1		
CARNE O SUSTITUTO	POLLO DESMECHADO		CARNE MOLIDA CON GUIZO		PESCADO APANADO		POLLO EN SALSA DE MARACUYÁ		CERDO A LA PLANCHA	
	Filete de Pechuga	170	Carne de res magra molida	140	Filete de pescado	170	Filete de Pechuga	170	Carne de cerdo a la Plancha	170
	Sal	0,2	Tomate chonto	15	Cebolla cabezona	2	Maracuyá	50	Sal	0,3
			Cebolla cabezona	5	Ajo	1	Azúcar	3	Aceite	1
			Sal	0,5	Huevo	10	Sal	0,3		
			Aceite	1	Pan rallado	10	Aceite	1		
					aceite	5				
					Sal	0,2				
ENSALADA	LECHUGA- TOMATE - CEBOLLA		LECHUGA - PIÑA		LECHUGA- TOMATE - CEBOLLA		ZUQUINI - TOMATE - CEBOLLA		TOMATE - PEPINO	
	Lechuga	20	Lechuga	20	Lechuga	20	Zuquini	25	Pepino cohombro	26
	Tomate chonto	15	Piña	30	Tomate chonto	15	Tomate chonto	30	Tomate chonto	28
	Cebolla cabezona	15	Mango	20	Cebolla cabezona	15	Cebolla	15	Limon	4
	Sal	0,2	Crema de leche	5	Sal	0,2	Aceite	3	Sal	0,2
	Limon	4			Limon	4	Sal	0,2		
							Limon	4		
BEBIDA	JUGO DE MORA (200)		JUGO DE FRESA (200)		JUGO DE MANGO (200)		JUGO DE GUAYABA (200)		JUGO DE MARACUYÁ (200)	
	Mora	90	Fresa	90	Mango	90	Guayaba	90	Maracuyá	90
	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5	Azucar	5
POSTRE	Bocadillo	1	Galleta cuca	1	Galleta tipo Wafer	1	Galleta sultana	1	Galleta tipo Wafer	1